



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.com)

MANTI

Hamuru için:

9-10 bardak un

3-4 bardak ılık su

Tuz

İçi için:

1 kilogram kıyma

2 büyük soğan

Tuz

Pul biber

Karabiber

Nane

Un, su ve tuzu yoğurup çok sert bir hamur elde edin. Üzerini kapatıp dinlenmesi için bekletin.

Bu sırada içi için soğanları rendeleyip suyunu iyice sıkın. Baharatlarla beraber kıymayı iyice yoğurun.

Dinlenen hamuru 5 bezeye bölün. Her bezeyi unlanmış tezgahda merdaneyle açın. Bıçakla mantı için istediğiniz büyüklükte kare kare kesin. Her kareye kıymalı harçtan koyup uçlarını birbirine yapıştırın.

Mantıları tek kullanımlık miktarda buzdolabı poşetlerine doldurup buzluga yerleştirin. Gerekğinde buzluktan çıkarıp hemen haşlayabilirsiniz.

